アシストENJOY通信

第３０号
令和７年２月２７日(木)

株式会社 アシスト

2024 健康経営優良法人 Health and productivity

3月の重点目標

生活習慣病予防

■□ 生活習慣病とは… □■

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」のこと。
以下のような疾患例があります。

食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等

【出典】厚生労働省. e-ヘルスネット. https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-001.html. 最終アクセス日R7. 2. 13

予防のための三本柱
①日頃から予防 ②振り返り ③病気について知る

日頃から予防する

普段の生活習慣で病気を寄せつけない！

- 身体活動・運動
- 栄養・食生活
- たばこ

【出典】厚生労働省. スマート・ライフ・プロジェクト. https://www.smartlife.mhlw.go.jp/. 最終アクセス日R7. 2. 13

定期的に振り返る

健診結果は大丈夫？
気になる項目をチェック

- 肥満・メタボリックシンドローム
- 血圧
- 脂質異常（コレステロールなど）
- 血糖（糖尿病）

病気について知る

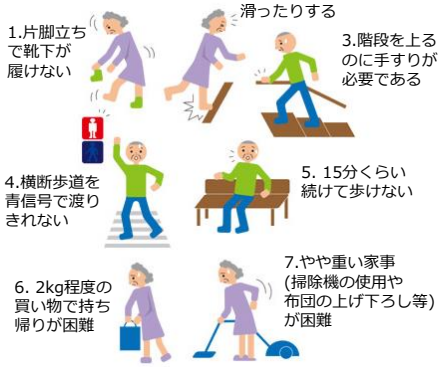
どのような病気なの？
検査や治療の方法は？

- 脳卒中（脳血管疾患）
- 心疾患
- 糖尿病の合併症
- がん
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）

生活習慣病対策
ロコチェック＆ロコトレ

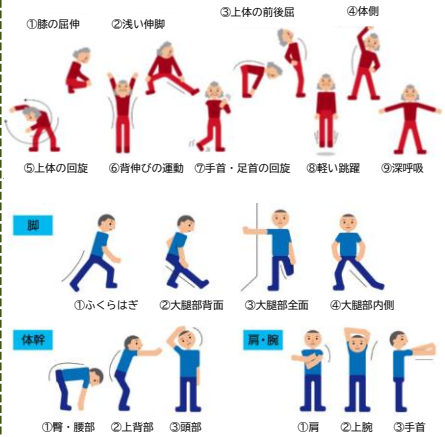
※「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなること

◆７つのロコチェック



◆Let's ロコトレ！

※ロコトレとは、ロコモーショントレーニングの略で、ロコモティブシンドロームを予防するための運動のこと



ロコトレは継続が肝心！

上記のトレーニングが難しい場合はこの２つだけでも！

①片足立ち

つかまるものがある場所で

床につかない程度に片足を上げる

左右とも1分間で1セット、1日３セット

②スクワット

ひざがつま先より前に出ないように

５～６回で１セット、1日３セット

【参照】日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト. https://locomo-joa.jp/check/locotre. 最終アクセス日R7. 2. 13

☆彡社外ウォーキングイベントに参加します！！

毎年恒例のウォーキングイベント参加の季節がやってまいりました。新潟県主催の本イベントですが、**山形本社からも参加可能**なため、例年多くの方に参加いただいております。

企業間･参加者間での競争となっており、毎日ランキングを見るのも励みになります。

春の健康診断前に各自で**目標設定**をして楽しみながら歩きましょう♪

今後も配付された**スマートバンド･歩数計**を活用すれば、様々なイベントに簡単に参加できます！

活用していますか？
【医師による健康相談】

・医師へのチャット相談、TV電話相談が出来ます！

・ご自身やご家族の体調に関する様々な不安やお悩みについて、お気軽にご相談いただけます。

https://www.firstcall.md/